

保持成长型思维， 成就更好的自己

人生是一场修行，这一路不断遇见，不断释怀，不断成长。真正厉害的人，都有着成长型思维。他们人生路上始终向上，越挫越勇，一步步成就更好的自己。

1

敢于尝试，不怕失败

世上所有的成功，都不是一蹴而就的，而是经过反复磨练，在日复一日的坚持与累积中慢慢得来的。

拥有成长型思维的人，比起外界的评价，他们更注重的是自身的进步与成长。

他们明白，唯有反复尝试，才能在实践中慢慢认清自己，不断总结经验与教训，收获成长。他们不会一直呆在舒适区里，当心中有了目标就会去追寻。他们不会因为环境的改变而灰心丧气，总能在困境中看到希望。

人，不要害怕失败，唯有敢于尝试，付诸行动，才能渐渐认识自己。

2

不断学习，终身成长

有句话说得好：“真正的成功不在于成就的大小，而在于你是否不断努力，不断成长。”

人生就是一个不断学习与蜕变的过程，人在任何时候，都不应给自己设限。学习一项专业技能，培养一份兴趣爱好，在不同的经历中汲取人生智慧。

人只有处在一种不断学习的状态中，精神世



界才能从繁琐日常中得到升华。

无论多少岁，都不能放弃自我成长，只有持续学习，保持终身成长，才能以不变应万变，活出属于自己的精彩。

3

沉着冷静，积极反思

有着成长型思维的人，不会过分在意眼前的得失成败，他们知道，想让潜能开花绽放需要时间的沉淀，他们更看重的是长远的发展。

他们从不急于求成，不会因为一时的失意而垂头丧气。

他们沉着冷静，总能积极反思，从中找到问题，一次次汲取经验与教训。

即使现在做得不好也没有关系，要相信坚持的意义，给自己多一点时间，也多一点耐心。

只要足够努力，足够用心，定能在反复打磨与试错中收获成长，越来越好。来源：新华网

提前准备

我们有时候会不自觉地把事情拖到最后一刻才去做，心里又慌又急，就容易忙中出错。给自己留有足够的时间，充分考虑可能出现的各种情况，并为之设想解决方法，做事前做好准备，才能有条不紊、游刃有余。

设置提醒

如今，很多人在工作和生活中都是几件事同时进行的，稍不注意就容易忘记一些具体的细节。好记性不如烂笔头，无论是用笔还是手机，最好将待办的事项记下，并设置提醒，可以让生活更加有序。

分解目标

高山不能一步攀到顶，目标也无法一蹴而就。一步步地走，一段段地攀，终会距离山顶越来越近。将大目标分解为小目标，一点一点做，一步一步来，持之以恒，我们总会距离目标越来越近。

保持专注

生活中，你是否有过类似经历：想看书，想工作，可手机声音一响，就不由自主地点开，一看就看了很久……做重要的事情时保持专注，尽可能减少外界的干扰，才能事半功倍。

时常总结

想让经历变成经验，就要学会时常给自己留出一些总结复盘的时间。从得失中分析原因，总结自己的不足并及时修正，从而在日后做出更加正确的选择。复盘总结，调整步调，让前路走得更顺，也让自己变得更好。

适时奖励

完成一项任务时，解决了一个问题时，或者是终于忙完一段时间后，给自己一些奖励吧。这些小奖励，能让我们获得满足感和幸福感，会激励我们带着满满的动力继续前行。来源：人民网

六个微习惯，让生活更从容

平凡生活中的坚韧与温情

脚步时，能够深切感受到时间的流逝与情感的累积。

孙一圣还巧妙地运用了意象与幻觉的叠化，使得小说中的每一个场景都充满了象征意味和情感的共鸣。例如，赵麦生在城市中穿梭时，那些灯火阑珊的夜市、喧嚣嘈杂的火车站、尘土飞扬的土路，不仅是他寻找父母路途上的风景，更是他内心孤独与渴望的外化。这些意象与幻觉的交织，让读者在视觉上得到了享受，更在心灵上得到了触动。

《全家福》首先是一部关于平凡家庭苦难的小说。孙一圣没有选择宏大叙事，而是将笔触深入到生活的细微之处，展现了一个普通农村家庭在时代洪流中的挣扎与坚持。赵麦生为了拍摄一张学籍卡上的照片，不得不独自踏上前往城市的征途。这一路上，他经历了孤独、误解、失望乃至绝望，但这些苦难并没有将他击垮，反而让他学会了坚强与独立。

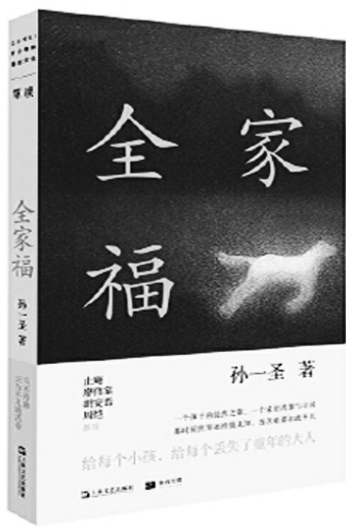
同时，小说中也充满了家人之间的温情与隐痛。赵麦生的父母为了生计远赴他乡打工，留下他和年迈的爷爷相依为命。虽然他们不能时刻陪伴在彼此身边，但那份血浓于水的亲情却从未因距离而淡漠。小说中的每一个细节都透露出家人之间深深的牵挂与思念，让读者在感受到亲情的温暖之余，也不禁为那些因生活所迫而不得不分离的家庭感到一丝酸楚。

《全家福》更是一部关于成长与自我发现的小说。赵麦生的寻找“全家福”之旅，实际上也是他对自我认知和情感世界的一次深刻探索。在这个过程中，他从一个懵懂无知的孩子逐渐成长为一个懂得责任与担当的少年。他学会了面对生活的艰辛和磨难，也体会到了家人的隐痛与温情。这种成长和变化是悄

无声息的，却在读者的心中留下了深刻的印象。通过赵麦生的视角，小说还让我们反思了成人世界对孩子的影响和塑造。在繁忙的生活中，我们往往忽略了孩子的内心世界和情感需求。而《全家福》则提醒我们，应该给予孩子更多的关爱与陪伴，让他们在成长的道路上感受到家庭的温暖和支持。

《全家福》不仅仅局限于家庭内部的情感描绘，更将笔触延伸到了广阔的社会背景之中。通过主人公及其家庭成员的经历，作者巧妙地反映了社会变迁对普通人生活的影响。从农村到城市的迁徙、从传统到现代的转型……这些社会现象在小说中得到了生动的呈现和深刻的剖析。同时，小说也深入挖掘了人性中最耀眼的光辉。在面对生活重压与困境时，赵麦生和他的家人展现出了坚韧不拔的精神品质。他们没有被命运的波折击垮，反而以更加坚定的步伐向前迈进。这种不屈不挠的力量不仅激励着小说中的角色，也深深触动了读者的心灵。此外，小说对于亲情的描绘更是动人心弦。无论是父母对子女无私的爱与奉献，还是兄弟姐妹间的相互理解与支持，都展现了人性中最柔软、最温暖的一面。

《全家福》是一部充满温情与力量的作品。它以一个留守儿童寻找“全家福”照片的故事为载体，深刻挖掘了家庭情感、成长经历、社会变迁以及人性光辉等多个层面的主题。在阅读过程中读者不仅被故事情节所吸引，更在不知不觉中经历了一场心灵的洗礼与升华。这部作品让我们重新审视了生活的意义和价值，教会了我们如何在逆境中保持坚韧与乐观，如何在平凡中发现人性的光辉。冯新平



在文学的浩瀚星空中，总有一些作品如同璀璨星辰，以其独特的光芒照亮人心的一隅。孙一圣的《全家福》便是这样一部作品，它以细腻的笔触勾勒出一幅鲜活的生活画卷，将读者带入一个既熟悉又陌生的世界——一个留守儿童在寻找“全家福”照片的过程中，所经历的情感波折与心灵成长。这部作品不仅是对家庭情感的深刻挖掘，更是对人性光辉的高度颂扬，以及在平凡生活中展现出的坚韧与温情。

《全家福》的叙事方式堪称匠心独运，孙一圣用奇崛而稚拙的笔法，构建了一个既现实又梦幻的故事框架。小说以赵麦生的一天为时间轴，通过回忆与现实的交错并行，将主人公的内心世界与外在经历紧密相连，形成了一种独特的叙事节奏。这种手法不仅让故事情节紧凑而富有张力，更使得读者在跟随赵麦生的